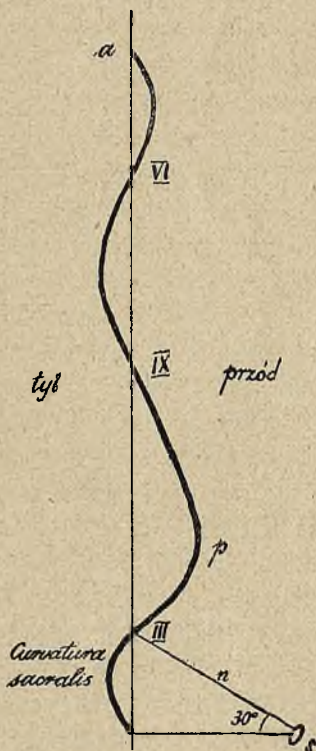
WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
ROK I
1933-4•N 7
WARSZAWA

CORPUS VILE (CIAŁO „NIKCZEMNE“).

¶ Pogarda dla ciała, niejednokrotnie wypowiadana przez Ojców Kościoła dla tem mocniejszego podkreślenia ważności i wzniosłości duszy udzieliła się pedagogom dawniejszym, a nie będzie przesadnem twierdzenie, że i dziś jeszcze trwa w złagodzonej, kompromisowej postaci w naszych zakładach nauczających. Przyrodnik obecnie sprawę stawia w sposób następujący: juścić, że człowiek jest stworzeniem, które od wieków specjalizuje się w kierunku wyższego, świadomego życia psychicznego czyli duchowego; zdajemy sobie sprawę z tego, że ciało bezduszne niema wartości, ale wiemy, że poza wyjątkami — umysł nie czuje się dobrze w marnem ciele; jeżeli słusznem jest uważać ciało za narzędzie duszy — to sprawiedliwość przyrodnicza zmusza do uznania, że stan duszy uzależniony jest pod wielu względami od narzędzia — ciała. ¶ Czyż tedy z przyrodniczego punktu widzenia ciało zasługuje, aby je nazywano nikczemnem? Przyjrzyjmy się jego budowie, jego czynnościom autonomicznym t. j. przebiegającym bez udziału woli a nawet świadomości, pracom, jakie może wykonywać na zlecenie woli, doznaniom, które przekazuje do świadomości, a staniemy zachwyceni wobec piękna tego dzieła natury, jakiem jest ciało. Porównywano nieraz ciało ludzkie do maszyny, doskonale, w stanie zdrowia, wyregulowanej. Ale maszyna zepsuta sama się nie odreperuje, a ciało to potrafi. Kształt maszyny, jej wygląd zewnętrzny jeszcze nie mówi, czy jest zdatna do pracy. Wygląd zaś ciała potrafi odrazu świadczyć o wewnętrznem życiu człowieka, a do pewnego stopnia o jego sprawnościach fizjologicznych, ruchowych i działawczych. Maszyna musi być zbudowana przez specjalistę. A z noworodka niedołężnego, dzięki sile rozwojowej zaklętej w sposób niedostępny naszym umysłom w żywej komórce rozrodczej, wyrasta duży człowiek, obdarzony w rozum, wolę, uczucia i umiejętności. Jeżeli w medycynie nieraz rachujemy na »vis medicatrix naturae« — siłę samoleczniczą, dzięki której ciało w bardzo wielu przypadkach obywa się bez lekarza, to wydaje się, że w wychowaniu słuszniej będzie mówić

o dwóch zasadniczych siłach, które rządzą budową i czynnościami cielesnemi: sile zachowawczej i sile rozwojowej. Pierwsza ujawnia się w cechach rasowych, dziedzicznych, w budowie anatomicznej, w psychice wyższej, w odruchach i popędach. Druga znajduje swój wyraz w rośnięciu, modyfikacjach budowy, skłonnościach autoedukacyjnych, w myśleniu, dociekaniu i tworzeniu. ¶ B u d o w a c i a ł a tak się przedstawia, jakgdyby jego konstruktor przewidywał różne tarapaty, w które możemy popadać. ¶ Wyliczmy takie oto szczegóły: serce, misterny a niesłychanie ważny narząd, jest schowane w głębi klatki piersiowej, między sprężystemi płucami, jest chronione przez kostne rusztowanie kręgosłupa, żeber i mostka przed urazami. ¶ Mózg umieszczony został w twardem pudle czaszkowem, które opiera się jak na sprężynie resorowej na wygiętym czterokrotnie kręgosłupie, co doskonale zabezpiecza tkankę mózgową od wstrząsów przy chodzeniu i skakaniu. ¶ Oko wsunięte w jamę kostną, pod daszkiem łuku nadbrewnego, zaopatrzone w gruczoł łzowy dla przemywania powierzchni przedniej gałki ocznej, w kanał łzowy dla opływu cieczy gruczołowej, w powieki i rzęsy chroniące od zaprószenia. Misterny narząd słuchu ukryty głęboko w głębi twardej kości skalistej. Jama nosowa z muszlami, cała wysłana jest nabłonkiem migawkowym dla oczyszczania z pyłu i ogrzewania powietrza wdychanego do płuc. A konstrukcja klatki piersiowej rozwiązująca znakomicie problem mechaniczny ruchów oddechowych. Albo arkadowa budowa stopy, na której spoczywa ciężar ciała; podobnie inżynierowie zawieszają mosty i rozpinają wysokie sklepienia na podparciach arkadowych. Przykłady celowej, przewidującej konstrukcji ciała możnaby przytaczać jeden za drugim. Zatrzymamy się jeszcze na jednym — formie kręgosłupa, a to ze względu na nadzwyczaj doniosłą rolę, jaką odgrywa kręgosłup w utrzymywaniu ludzkiej dwunożnej postawy. ¶ Kształt kręgosłupa u płodu przedstawia się jak u czworonogów; u dziecka podobny jest do małpiego (człekokształtnych) (Poirier et Charpy); u dorosłego między 25 a 30 rokiem procesy kostnienia są zakończone i kręgosłup ma ustalone swoje cztery krzywizny: karkową, grzbietową, lędźwiową i krzyżową. Możnaby pomyśleć, że wygięcia te są objawem słabości stosu pacierzowego, który ugina się pod ciężarem dźwiganym. Tymczasem fizyka mówi, że z dwóch stojących rur elastycznych jednakowych co do grubości, światła i materjału ta będzie odporniejsza na nacisk idący z góry pionowo — która ma naprzemienne wygięcia. Jeżeli wytrzymałość rury prostej oznaczymy jako 1, wytrzymałość drugiej powyginanej równa się liczbie wygięć podniesionej do

kwadratu plus 1. W naszym więc przypadku, gdy chodzi o stos pacierzowy, będziemy mieli 4 (krzywizny) podniesione do kwadratu czyli 16 + 1 = 17. Z obliczenia wynika, że kręgosłup dzięki krzywiznom jest 17-stokrotnie silniejszy, niż gdyby był prosty (L. Testut, Traité d'Anatomie humaine 1921). I jeszcze jeden szczegół ciekawy. Natura postarała się sama o to, żeby tułów zawierający kręgosłup z opisanemi krzywiznami — sam nie był zanadto powyginany. I oto wygięcia kręgosłupa są wyraźniej zarysowane przez trzony kręgowe od zewnątrz niewidoczne, niż przez rząd wyrostków kolcowych podchodzących pod skórę karku i pleców i wykreślających linję postawy. ₰ Wiele, wiele szczegółów anatomicznych budzi szczery i głęboki podziw dla celowości urządzeń anatomicznych i trafnych rozwiązań przez naturę zagadnień fizycznych, mechanicznych i statycznych. Podobno słynny fizyk Helmholtz krytykował konstrukcję oka mówiąc, że jeśliby mu optyk przyniósł sztucznie zrobione oko, przedstawiające te same błędy fizyczne, jakie stwierdzamy w normalnem oku żywem — to wyrzuciłby go za drzwi. Musiał być wielki pedant z tego uczonego... My wiemy, że normalne zdrowe oczy zupełnie dobrze spełniają swe zadania praktyczne. Z drugiej strony trzeba przyznać, że najlepszemu majstrowi czasem robota się nie uda. Bywa więc i tak, że natura zamiast wyprodukować oko miarowe zrobi krótkowzroczne, albo przesadzi w wyginaniu kręgosłupa i obdarzy kogoś garbem lub skrzywieniem bocznem. ₰ S a m o p o m o c u s t r o j u. Gdy już budowa cielesna budzić jest zdolna podziw, to prawdziwy zachwyt ogarnia, gdy przypatrywać się niezmiernie złożonym sprawom, które przebiegają w ustroju wówczas, gdy nastąpiło uszkodzenie całości. Patrzmy na banalne skaleczenie palca. Zrazu cieknie krew, co zbytnio nas nie niepokoi, gdyż wiemy z doświadczenia, że krwawienie ustanie i ranka w krótkim czasie zagoi się. Ból w chwili zacięcia się nie stanowi przyjemności — ale jest pożyteczny, bo inaczej



SCHEMAT KRZYWIZN KRĘGOSŁUPA U DOROSŁEGO

p — krzywizna lędźwiowa,
s — spojenie łonowe.

nic nie czując, krajalibyśmy znacznie głębiej. Doznawanie bólu jest właściwie dobrodziejstwem: sygnalizuje uszkodzenie, każe zapewnić spokój uszkodzonej części ciała, kieruje nas do lekarza. Zdarza się oczywiście, że natura trochę z tym dobrodziejstwem przesadzi i nęka chorego bólami niepożytecznemi, zmuszając lekarza do stosowania środków kojących. Mimo to trzeba widzieć w uczuciu bólu środek naturalny do zabezpieczenia ustroju od szkody. Wróćmy do krwawienia. Jakże to się stało, że krew nie krzepnąca w naczyniach krwionośnych, tu skrzepła w otworku urazowym. Najpierw ściana naczynia krwionośnego ściąga się, zwężając otwór, a tkanki sąsiednie wydzielają fermenty, które powodują wytwarzanie się skrzepu, tak iż mała ranka jest niebawem zatamponowana. Komórki uszkodzone rozpuszczają się pod wpływem owych fermentów i znikają, a zato sąsiednie zdrowe komórki mnożą się, całkowicie wypełniają ubytek — powstaje blizenka czy blizna, zależnie od rozmiarów uszkodzenia. W razie zranienia większej tętnicy, grozi poważny upływ krwi, który o ile osiąga trzecią część ogólnej masy krwi w ciele — może doprowadzić do śmierci. Szybka pomoc doraźna, uciśnięcie krwawiącej rany, mocne przewiązanie kończyny — mogą uratować człowieka. Lecz już ciało samo się ratuje jak może. Tętnica przecięta kurczy się, zmniejszając niebezpieczny otwór; nerwy współczulne każą wątrobie wypuścić do krwiobiegu fermenty przyśpieszające krzepnienie krwi. Ubytkowi krwi też trzeba zaradzić, bo inaczej zabraknie jej do należytego wypełnienia serca i naczyń krwionośnych, co odbiłoby się fatalnie na czynności serca. Więc powierzchnia ciała zblednie, to znaczy że krew odpłynie z małych powierzchownych naczyniek do większych naczyń, bo tam w tej chwili jest potrzebniejsza; śledziona wyrzuci do ogólnego koryta swoją rezerwę krwi; przynercza wypuszczą do krwiobiegu adrenalinę, która zwęzi naczynia, przez co je przystosuje do krążącej w nich zmniejszonej ilości krwi, podnieci serce do żywszej pracy a wątrobę do oddania do krwi cukru, dobrze znanego a doskonałego środka odżywczego. Zauważmy, że ogólne zwężenie naczyń krwionośnych występuje w skórze, mięśniach, nerkach, żołądku i kiszkach, ale nie w mózgu i nie w mięśniu sercowym, bo tamte narządy mogą obywać się małym ukrwieniem przez niejaki czas. Tam krew jest potrzebna tylko w czasie wzmożonej czynności. Natomiast serce musi być odżywiane bez najmniejszej przerwy. Tak samo i mózg. W tych dwóch narządach zmniejszenie ukrwienia sprowadza w pierwszym zapaść sercową w drugim omdlenie. Te stany jeśli trwają nieco dłużej prowadzą do śmierci. Więc przy odbieraniu krwi narządom i ściąganiu jej do wiel-

kich naczyń — mięsień i mózg pozostają oszczędzone. ❡ W podany sposób ciało samo sobie poradziło doraźnie. Katastrofę zażegnało pożyczką wewnętrzną. Ale to jeszcze nie koniec; nagle zubożone pod względem krwi narządy nie mogą długo tak pozostać. Rada musi się znaleźć! Stopniowo z tkanek ciecz przesiąka do naczyń krwionośnych. Ślinianki nie otrzymują swojej zwykłej porcji krwi, w ustach zasycha, powstaje pragnienie, dzięki któremu pije się płyny, niezmiernie w tym momencie pożyteczne, bo z dróg pokarmowych wsiąkną bardzo szybko do krwi. ❡ Wszystko co w przypadku większego krwawienia zrobi lekarz — jest naśladowaniem spraw naturalnych, które tu opisaliśmy. ❡ Moglibyśmy jeszcze opisać jak ustrój walczy z zakażeniem, jak pożyteczną tu jest gorączka, kaszel, wymioty, biegunka i przytoczyć jeszcze wiele innych przykładów z tych walk, które ciało toczy w obronie swego zdrowia. Sądzę atoli, że powyżej dany opis opanowania krwawienia przez siły własne ciała jest dość wymowny. Trudno nie przyznać racji prof. Boycottowi z uniwersytetu londyńskiego, gdy mówi: »Nie dziwię się, gdy ludzie umierają, bo to nie jest wcale trudne. Co naprawdę podziwiam, to jest to, że żyją pomimo różnych braków fizycznych, chorób, które w sobie noszą, mimo niehigjenicznego życia i eksploatowania swych sił żywotnych. Ciało walczy i pracuje w obronie domu dla duszy, ale w końcu i ono musi ulec. Wychodząc z sali sekcyjnej nieraz mówię sobie: »Brawo ciało! zaprawdę służyłoś dzielnie i wiernie«. ❡ Jedną z ilustracyj samoratowania się ciała ludzkiego w obliczu niebezpieczeństwa — ilustracją szczególnie ważną ze względów wychowawczych — są te zmiany w ukrwieniu, które odbywają się, gdy ciało ziębnie. Naturalnie zmiany te odbywają się automatycznie, bez udziału woli; ciało samo nie odwołując się do świadomości uczy się w warunkach sprzyjających coraz to lepszego regulowania rozdziału krwi w poszczególnych narządach, procesy reaktywne doskonalą się, — powstaje trwałe *zahartowanie ustroju na zimno*.

DR. W. OSMÓLSKI.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W STATUCIE SZKOŁY POWSZECHNEJ.

❡ W końcu ubiegłego roku (Dziennik Urz. Ministerstwa W. R. i O. P. Nr. 14 z 1933 r.) został wprowadzony w życie statut siedmioletniej publicznej szkoły powszechnej. ❡ Nie wdając się w szczegółowe rozpatrywanie ogromnego znaczenia tego statutu dla szkoły powszechnej, ani też w ocenę jego poszczególnych działów, chciałbym jedynie scharakteryzować zagadnienie

wychowania fizycznego, które w tym statucie znalazło wyraz we wszystkich swoich częściach. ¶ Podstawę dla wychowania fizycznego stanowi artykuł 59, który mówi: »Program wychowania winien, zgodnie z funkcją społeczno - państwową szkoły powszechnej, zapewnić dzieciom — przez wyrobienie religijne, moralne, umysłowe i fizyczne — podstawy wychowania, niezbędne dla każdego obywatela, oraz właściwe przygotowanie do życia z należytem uwzględnieniem kultury życia codziennego. Program ten winien być dostosowany do potrzeb środowiska oraz wieku i rozwoju dzieci«. Tyle ten artykuł, a zaś art. 37 głosi, że w liczbie obowiązujących przedmiotów nauczania szkoły powszechnej każdego stopnia znajdują się ćwiczenia cielesne. ¶ Już w tych dwuch artykułach mieści się właściwie całość wychowania fizycznego dziatwy. Jeżeli bowiem w programie wychowania w szkole winno się znaleźć wychowanie fizyczne, jako jedna z czterech podstaw wychowania; jeżeli się uznaje, że zagadnienie kultury życia codziennego jest jednem z najważniejszych zagadnień wychowawczych; jeżeli wreszcie w liczbie obowiązkowych przedmiotów nauczania znajdują się ćwiczenia cielesne, — to musimy przyznać, że wychowanie fizyczne zostało w statucie postawione na należnem mu miejscu. ¶ A przecież nie na tem koniec, gdyż artykuł 60 mówi o tem, że organizacja wychowania winna uwzględnić ścisłą koordynację wszystkich poczynań wychowawczych, oraz przewidywać stosowanie właściwych i celowych, oraz dostosowanych do rozwoju psychicznego i fizycznego, metod wychowawczych. Artykuł 31 w części o kompetencjach Rady Pedagogicznej mówi o tem, że Rada ma opracowywać projekt planu wychowawczego szkoły. Jest więc wyraźnie wytknięte wychowanie fizyczne, jest jego organizacyjne powiązanie z innemi poczynaniami wychowawczemi szkoły i wreszcie jest wyraźne wskazanie, że Rada Pedagogiczna ma opracować plan pracy wychowawczej szkoły, w którym to planie w myśl art. 59 musi się znaleźć i wychowanie fizyczne. ¶ Jasnem jest, że na takiej podstawie wsparta praca wychowawcza szkoły musi przynieść należyte rezultaty wychowawcze, byleby tylko każdy kierownik szkoły wczytał się dokładnie w statut i przez ten statut nakładane na szkołę obowiązki; byleby w gronie nauczycielskiem danej szkoły nie zabrakło ludzi, którzyby umieli sprawę wychowania fizycznego należycie postawić. Przypuszczać należy, że znajdą się praktycy, którzy zechcą podzielić się z ogółem kolegów swemi spostrzeżeniami nad planowaniem i realizowaniem wychowania fizycznego w swoich szkołach, a będzie to niezmiernie cennym przyczynkiem do wypracowania właściwych sposo-

bów zwłaszcza realizowania tego wychowania. Dla nas, dla wychowawców fizycznych, umieszczenie w statucie art. 59 z jego omówieniami, jest bardzo dużą zdobyczą, gdyż każdy nauczyciel pracujący w szkole powszechnej na tej podstawie, musi sobie zdać jasno sprawę z tego, że wychowanie fizyczne zostało postawione na równi z wychowaniem umysłowem, jeżeli tak niezbyt ściśle można się wyrazić, i że wskutek tego szkoła ma nietylko uczyć i wychowywać moralnie, ale także w równej mierze wychowywać fizycznie. ¶ Tyle co do szkoły. Jest jednak w statucie niemniej ważny, a może donioślejszy w skutkach artykuł, który mówi o jednym z obowiązków ucznia, mianowicie o obowiązku dbałości o swą sprawność cielesną. Jest to artykuł 72, który brzmi: »Uczeń dąży do wyrobienia religijnego, do uszlachetnienia swych uczuć i umacniania charakteru, a zarazem kształci swój umysł i zdobywa sprawność fizyczną«. Artykuł następny w pkt. f) mówi, że »uczeń w szczególności ćwiczy i usprawnia ciało, aby być zawsze dzielnym i zdolnym do znoszenia niewygód«. Oba te artykuły wyraźnie stawiają sprawę wychowania fizycznego w odniesieniu do ucznia, nakładając na niego pewne, dość ściśle określone obowiązki. Dwie te części statutu uzupełniają się doskonale i z jednej strony praca nałożona na szkołę, z drugiej zaś obowiązek dbałości o swoją sprawność cielesną, nakładany wyraźnie na ucznia, stanowią zgodną całość. Wyobrażam sobie, że jeżeli w planie wychowawczym szkoły zbudowanym w myśl artykułów 31 i 59 znajdą się zagadnienia wychowania fizycznego należycie postawione, a każdy uczeń będzie przez szkołę doskonale uświadomiony o tem, że to wychowanie jest realizowane przez szkołę przy czynnym jego współudziale, że jest on niejako wykonawcą części tej pracy wychowawczej, to usiłowania szkoły i ucznia zbiegną się i doskonale uzupełnią. Myślę dalej, że odrazu w planie wychowawczym szkoły można wyraźnie określić, które punkty tego planu będą realizowane przez szkołę, a do realizacji których szkoła tylko stworzy pewne warunki i będzie pomagała w pracy samowychowawczej młodzieży. ¶ Tak się te sprawy przedstawiają zarówno w świetle statutu jak i w świetle programu ćwiczeń cielesnych, które są przecież wyraźną częścią pracy nad wychowaniem fizycznem dziatwy. W całym tym systemacie usiłowań wychowawczych, jakie można zbudować w oparciu o statut szkoły powszechnej i o program ćwiczeń cielesnych jest pewna niejasność, jakieś drobne niedomówienie, które może jednak poważnie zaważyć na wynikach pracy nad wychowaniem fizycznem młodzieży szkoły powszechnej. Mówiąc o obowiązkach ucznia, wy-

raźnie wskazano, że ma on zdobywać sprawność cielesną, ma ćwiczyć i usprawniać ciało i to dlatego, aby być zawsze dzielnym i zdolnym do znoszenia niewygód. Nic zaś nie powiedziano o kierunku wychowania fizycznego prowadzonego przez szkołę. Możnaby było wytłumaczyć sobie ten brak tem, że w programie ćwiczeń cielesnych są określone wyniki pracy, do jakich szkoła winna doprowadzić; jednak właśnie statut osłabia znacznie takie stanowisko, gdyż w art. 83, definjując oceny uczniów, mówi, że w ocenach ćwiczeń cielesnych należy przedewszystkiem brać pod uwagę wysiłki ucznia w kierunku zdobywania usprawnienia, odpowiadającego jego możliwościom. A więc nie osiągnięte wyniki, ale wysiłki w kierunku zdobywania usprawnienia. Nasuwa się zatem mimowoli uwaga, że cele ćwiczeń cielesnych, ustalone w wynikach przy każdej klasie szkoły powszechnej, nie są celami wychowania fizycznego w statutowem ujęciu, że statut raczej jako główny cel stawia dzielność i zdolność znoszenia niewygód. Tutaj jest jakieś niedomówienie lub drobne przeoczenie, które jednak może się odbić niekorzystnie na planowaniu i realizowaniu wychowania fizycznego. Jest to tem bardziej niebezpieczne, że w statucie, widocznie ze względów budżetowych i z chęci oszczędzenia pewnej ilości godzin, znalazła się wprost katastrofą grożąca uwaga, że zespół do ćwiczeń cielesnych może przenosić 60 uczniów, a górna granica zupełnie nie jest oznaczona. Grozi to bardzo poważnie wynikom nauczania, a przy braku statutotowego ujęcia celu wychowania fizycznego, wskutek czego wyniki nauczania stają się jakgdyby i celem wychowania fizycznego, taka właśnie uwaga uniemożliwiająca realizowanie wyników nauczania, może poważnie zachwiać zrozumieniem i poważnem postawieniem celów wychowania fizycznego w planach wychowawczych szkoły. Nie może być przecież mowy o całkowitem realizowaniu wyników nauczania, nawet w tak skromnych rozmiarach, jak one zostały zakrojone w programie ćwiczeń cielesnych, w grupie przenoszącej 50 dzieci. W tak wielkiej grupie musi nauczyciel odrazu rezygnować z pewnych celów wychowawczych, a jeżeli ta grupa została podwyższona do 60 i wyżej uczniów, to oczywistem jest, że większa część tych celów musi być przez nauczyciela zaniechana. Tymczasem, jeżeli zakładamy, że uczeń sam ma podejmować wychowanie fizyczne i obowiązkiem jego jest dbać o zdobywanie sprawności fizycznej, to naturalnem jest, że w godzinach programowych nauczyciel musi mu wskazać drogi tego samowychowania, musi go uświadomić o celach tej pracy. Obawiam się, czy tak znaczne powiększenie grupy uczniów do ćwiczeń cielesnych, nie uniemożliwi

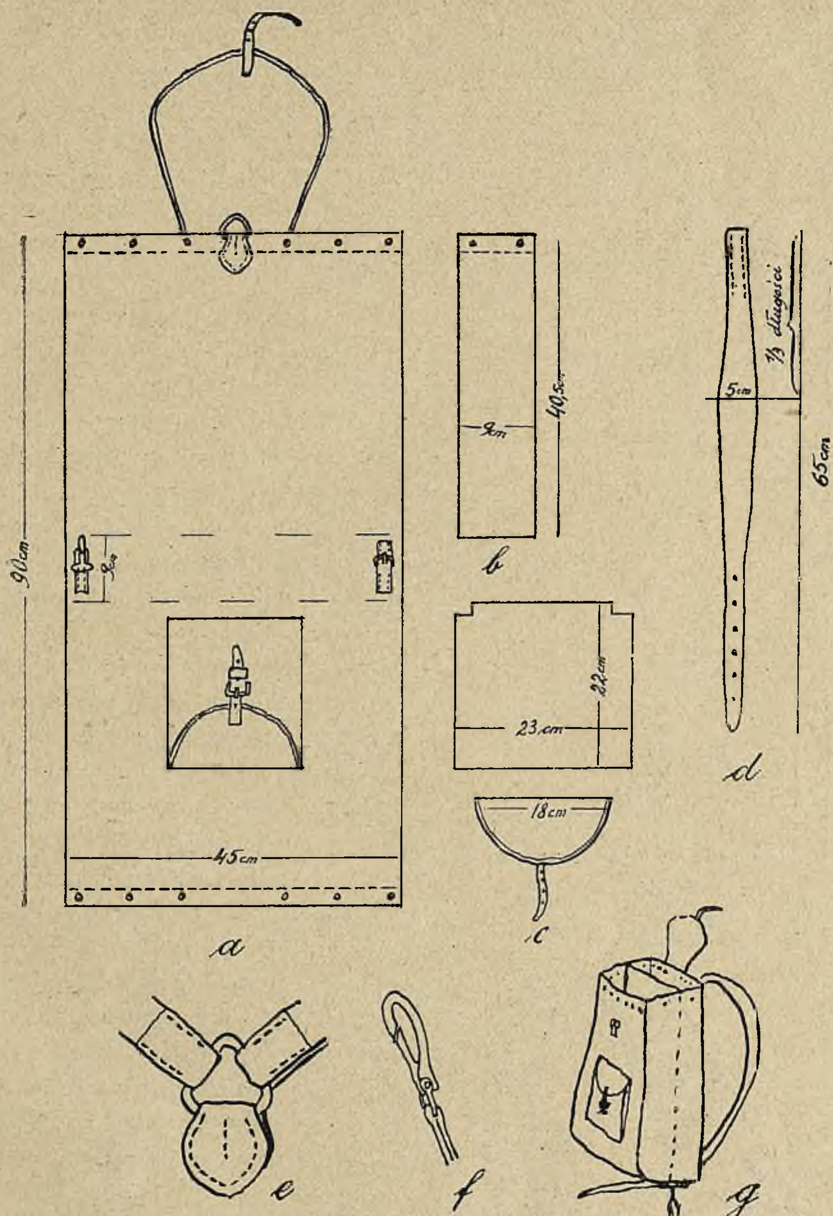
nauczycielowi całkowicie osiągnięcie zamierzeń wychowawczych. Przypuszczam, że koledzy stojący bezpośrednio przy warsztacie pracy, po zaznajomieniu się ze statutem szkoły powszechnej, podzielą się z nami swemi uwagami na temat wprowadzenia go w życie. M. KRAWCZYK

WYCIECZKI SZKOLNE DLA CELÓW W. F.

¶ Wycieczki są najbardziej wszechstronnym środkiem wychowawczym i możemy je zaliczyć zarówno do działu wychowania intelektualnego, czy moralnego jak i wychowania fizycznego. Na terenie szkoły powszechnej owa cecha wszechstronności nie powinna być nigdy zaniedbana, mimo tego, że jako cel główny jakiejś wycieczki postawimy sobie zagadnienie przyrodnicze, geograficzne, historyczne, czy też z zakresu wychowania fizycznego. Każda wycieczka powinna przynieść korzyści intelektualne i w najskromniejszych ramach obejmować przynajmniej zaznajomienie młodzieży z krajobrazem terenu wycieczki oraz elementami, które wpływają na ten krajobraz: ukształtowanie powierzchni, roślinność (egzemplarze typowe), wody i t. p. Podobnie wyzyskamy momenty wychowania moralnego jak: wytrwałość, w której wielką rolę odgrywa siła woli, karność, która na wycieczce ma częstokroć inne uzasadnienie niż w sali gimnastycznej, czy na boisku, a wreszcie zaradność i poprzestawanie na małem, przymioty godne jaknajusilniejszego ćwiczenia. Każdą też wycieczkę poprowadzimy tak, ażeby przyczyniła się do wzmożenia sił fizycznych dziecka. Musi ona więc stanowić pewien wysiłek nie przekraczający jednak sił najsłabszego uczestnika wycieczki. Jedynie tylko wycieczka dobrze przemyślana, odpowiednio przygotowana i sprawnie przeprowadzona, przyniesie te ogromne korzyści, jakich się od niej spodziewamy. ¶ W y c i e c z k a d l a c e l ó w w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o k l. V, VI l u b VII s z k o ł y p o w s z e c h n e j będzie przeważnie jednodniowa, prowadzona na odległość do 10 km. marszu, z obciążeniem do 4 kg. Cel zasadniczy stanowić ma: wdrożenie do marszu w grupie z obciążeniem, biwakowanie, wykonanie najprostszych urządzeń takich jak kuchnia polowa, oznaczenie boisk do gier, śmietnika, miejsca ustępowego i t. p.; zorganizowanie zabaw i gier, łatwych ćwiczeń i gier polowych, ewentualnie zabaw w wodzie i nauki pływania (o ile warunki terenowe na to pozwolą).

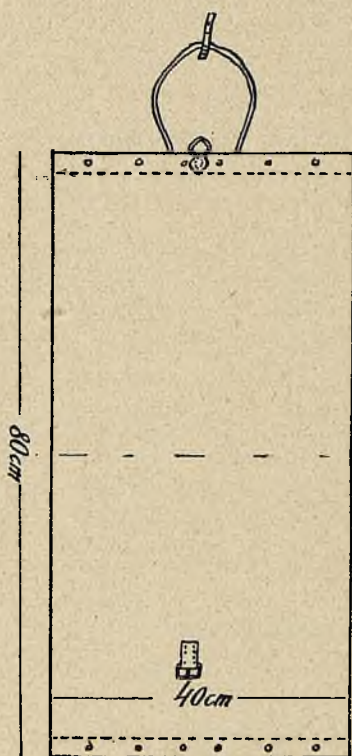
I. PRZYGOTOWANIE DO WYCIECZKI dotyczyć będzie strony materjalnej, fizycznej, naukowej i moralnej. ¶ Na stronę m a t e r j a l n ą

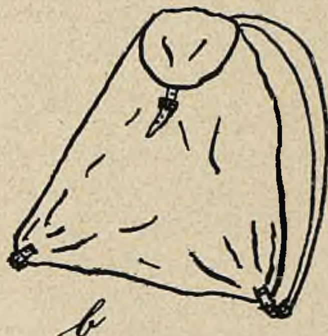
składa się przygotowanie funduszu wycieczkowego i ekwipunku. Fundusz wycieczkowy powinien być gromadzony przez poszczególne klasy w ciągu całego roku szkolnego (np. na książeczkę P. K. O.), gdyż zebranie w ostatniej chwili nawet kilkunastu złotych wśród 60-ciorga dzieci szkoły powszechnej natrafi na wielkie trudności. Musimy też starać się o to, ażeby Opieka Szkolna asygnowała pewne sumy na rachunki funduszów wycieczkowych poszczególnych klas, ponieważ zawsze znajdzie się garstka niezamożnych, która nie będzie mogła niczem zasilić funduszu, a powinna przecież uczestniczyć w wycieczce. Są pozatem wydatki związane ze wspólnym ekwipunkiem gromady wycieczkującej, wydatki jednorazowe, bo ekwipunek ten służyć będzie wielu klasom przez szereg lat (np.: kociołek, łopatki-saperki, ewentualnie wiadro brezentowe, odpowiedni sprzęt sportowy i t. p.). Ekwipunek, zarówno jak fundusz, należy przygotowywać stopniowo; przedewszystkiem pomyśleć należy o obuwiu, odzieży i plecakach. Obuwie wycieczkowe musi być wygodne, a więc nie nadają się do tego celu buty zupełnie nowe, lub też bardzo zdarte. Lepsze są w danym przypadku kamasze, niż półbuciki, do których łatwo dostają się piasek i kamyki. Koniecznem jest, ażeby odzież wycieczkowa była wygodna i pozwalała się odpowiednio »dozować«. Najlepszym przykładem tego będzie sweter i wiatrówka. Jeżeli jest upał maszerujemy w spodniach i koszuli, gdy dość ciepło ale wietrzno — kładziemy wiatrówkę, w razie zimna zaś chronimy się w sweter i wiatrówkę. Ponieważ młodzież szkół powszechnych, poza nielicznemi wyjątkami, nie zdobędzie się na taki kosztowny ekwipunek, można go w pewnym stopniu zastąpić odzieżą odpowiednio dobraną z pośród tej, jaką rozporządza. ¶ Natomiast plecak, którego niczem zastąpić nie można, należy zrobić na zajęciach praktycznych w okresie poprzedzającym wycieczkę. Bardzo praktycznym jest plecak o wszytej ściance bocznej, która znacznie zwiększa jego pojemność i pozwala podzielić go na dwie części (rys. 1). Jedną część — bliższą pleców — zużytkujemy na bieliznę i przedmioty miękie, drugą — na prowiant i drobiazgi. Pozatem możemy umieścić jeszcze jedną lub dwie kieszenie zewnętrzne. Wymiary plecaka muszą być dostosowane do wzrostu tego, który będzie z niego korzystał; dla młodzieży klas V — VII szkoły powszechnej wymiary mogą się wahać od 35 cm. do 55 cm. (długość jednego boku). Płótno na plecak musi być nieprzemakalne, dość grube, ale niezbyt sztywne (t. zw. cieńszy brezent). Szyć należy bardzo dokładnie t. zw. szwem francuskim i mocną nicią, ażeby w drodze się nie pruło. Pasy mogą być z płótna podwójnie zeszytego, lepsze są jednak ze skóry,



RYS. 1. PLECAK
a — krój, b — bok, c — kieszeń, d — pas, e — umocowanie pasów,.
f — zatrzask do pasa („karabińczyk"), g — widok zewnętrzny plecaka.
Rysunki a, b, c, d są w skali 1 : 10.

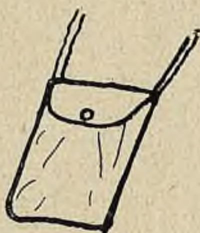
szersze w miejscach, gdzie najsilniej opierają się na »ramionach«. Brzegi plecaka można lamować skórką. Dziurki wykańczamy blaszkami na sposób szewcki. Starannie wykonany plecak tego typu służyć może nawet na dłuższe, kilkunastodniowe wędrówki. ¶ Gdyby ten typ plecaka był zakosztowny lub zatrudny do zrobienia przez dzieci, spróbujmy wykonać typ prostszy (rys. 2), który nadawać się będzie i dla mniejszych dzieci, przyczem wymiary mogą się wahać od 30 cm do 50 cm. Wykończenie podobne do poprzedniego typu, możemy jednak zaniechać lamowania skórką. ¶ Ostatecznie plecak może być zastąpiony chlebakiem, który jeszcze łatwiej sporządzić sobie mogą dzieci same na lekcjach zajęć praktycznych. Przedstawiony na rys. 3 chlebak jest najprostszego typu. Wykonany z płótna nieprzemakalnego, zapinany jest na guzik lub zatrzask. Taśmę skracamy specjalną sprzączką — suwakiem. ¶ W plecaku, czy chlebaku, poszczególne przedmioty winny znajdować się w woreczkach z cienkiego, ale mocnego płótna, szczególnie należy je przygotować na chleb, wędlinę, cukier, z odzieży — pantofle do ćwiczeń. ¶ Kierownik wycieczki musi też wcześniej zastanowić się, czego będzie potrzebował dla przeprowadzenia ćwiczeń i ten wspólny ekwipunek przygotowywać z udziałem młodzieży i rodziców. Do celów wycieczki niniejszego typu przy 50 uczestników należy mieć: kociołek o pojemności 30 l., lepiej dwa — każdy o pojemności 20 l., chochlę jedną lub dwie, 4 — 6 łopatek - saperek, toporek, 8 — 10 chorągiewek różno-





RYS. 2. PLECAK
a — krój, b — widok zewnętrzny.

barwnych, półtorametrowej wysokości, z okuciem, oraz sprzęt sportowy: 2 — 4 piłki do gier skórą kryte, 2 — 3 piłki palantowe, 1 — 2 palanty. ¶ Pamiętać też należy o apteczce: 2 bandaże 6 cm. szer., 3 bandaże 4 cm. szer., buteleczka jodyny 20 — 30 cm.³ (z korkiem szklanym!), pudełeczko waseliny, gazy sterylizowanej ¼ m², krople Inoziemcowa, nożyczki, pinceta. Apteczka winna się mieścić w pudełeczku blaszanem na taśmie. ¶ Przygotowanie f i z y c z n e polegać będzie z jednej strony na zaprawieniu młodzieży do poniesienia trudów danej wycieczki, z drugiej strony, do odpowiedniego ułożenia planu, ażeby nie przekroczyła ona ich sił. W tym względzie należy być bardzo ostrożnym i nie przeładowywać programu. Co do niektórych dzieci słabowitych powinno się zasięgnąć opinji lekarza. ¶ Przygotowanie n a u k o w e niech zaznajomi młodzież z terenami, przez które wycieczka przeciągnie. Złoży się na to przeczytanie jakiegoś ogólnego, a zajmującego opisu geograficznego, przyrodniczego, czy też historycznego, zależnie od tego, co jest najbardziej ciekawego w tym terenie. Pamiętajmy jednak, że chcemy wzbudzić w dziatwie zainteresowanie, które wykorzystamy w odpowiedniej chwili, nie można więc tego przygotowania rozwlekać, ani przeprowadzać go zbyt wcześnie. ¶ Bardzo ważnem jest również przygotowanie m o r a l n e, które powinno nam dać pewność, że w grupie nie będzie jednostek, które rozmyślnie psułyby powodzenie wycieczki. W tych sprawach rozstrzygać należy indywidualnie i trudno jest podawać jakieś określone wskazówki. ¶ Powodzenie wycieczki w znacznym stopniu zależy od kierownika, który jest odpowiedzialny nietylko za wykonanie programu, ale i za bezpieczeństwo oraz zdrowie powierzonej mu młodzieży, przeto przygotowanie jego osobiste musi być gruntowne. Oprzeć się ono winno na szczegółowej autopsji (bezpośredniem poznaniu) terenu, gdyż jeżeli chodzi o ćwiczenia i gry polowe, to rów każdy, krzak, większy kamień lub nieznaczny pagórek — odgrywają pierwszorzędną rolę. Nie można nigdy polegać na pamięci, bo ta najczęściej zawodzi. Trzeba na kilka dni przed wycieczką udać się osobiście w teren, ażeby go obejrzeć i »przemierzyć własnemi krokami«, mając stale na uwadze jego



a



b



c

RYS. 3.

a — chlebak, b — klapa (w miejscu dziurki guzika nałożyć materjał podwójnie), c—sprzączka — suwak.

specyficzne wykorzystanie w czasie wycieczki. Dobrzeby było aby kierownik wycieczki, w czasie przygotowywania się do niej, zrobił kilka szkiców z terenu, na których oznaczy sobie przebieg projektowanych gier polowych. Powinien też posiadać mapę szczegółową (w skali 1:100 000), kompas i zegarek; pozatem musi mieć ekwipunek, jak każdy uczestnik wycieczki.

ŹRÓDŁA: Szkolne schroniska wycieczkowe. Informator. VII. 1933. Min. W. R. i O. P. ℄ O. Żawrocki. Wstępne czynności przy organizowaniu wycieczek i obozów. Mies. Wychowanie Fizyczne. Roczn. XII. Str. 170—175. ℄ W. Sikorski. Znaczenie wychowawcze wakacyjnych wycieczek młodzieży szkolnej. Mies. Wychowanie Fizyczne. Roczn. XIII z. 1 — 4, str. 28 — 32 i z. 5 str. 19 — 23. C. D. N. T. ZYGLER

PODSTAWY ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA DZIECI.

℄ Według teorji wielu uczonych całe życie dzieci najmłodszych składa się jakgdyby z nieustannej zabawy, przy której wyładowują one nadmiar energji fizycznej i psychicznej. Niema potrzeby rozpisywać się, że tak jest istotnie; każdy zapewne zna przykłady z życia codziennego jak dzieci, pozostawione same sobie, starają się o wypełnienie czasu zabawą w najrozmaitszej postaci; przytem należy zaznaczyć, że płeć odgrywa niemałą rolę w wyborze zabawy. ℄ Z tych względów gimnastyka jest zbyteczna tak długo, jak długo dziecko posiada zupełną swobodę, aby żyć w zabawie. Z chwilą jednak rozpoczęcia nauki szkolnej swoboda dziecka zostaje do pewnego stopnia ograniczona, wobec czego powinna wejść w zakres wychowania gimnastyka, aby zrównoważyć brak ruchu, spowodowany przesiadywaniem przy nauce. Ponieważ właściwe ćwiczenia gimnastyczne nie odpowiadają rozwojowi intelektualnemu ani cielesnemu dziecka, powinny być niejako zamaskowane pod postacią zabawy. W miejsce chaotycznej, niezorganizowanej zabawy dziecięcej na boisku lub w pokoju, należy na lekcjach gimnastyki wprowadzić wspólne, zorganizowane i planowe zabawy, by tak stopniowo w ciągu następnych lat przejść do gimnastyki właściwej. ℄ Sprawa odrębnych ćwiczeń cielesnych dla dzieci (młodszych) była poraz pierwszy w literaturze fachowej szerzej ujęta przez lekarza kopenhaskiego Frode Sadolina, który w roku 1900 wydał podręcznik p. t. »Gimnastyka (małych) dzieci«. Podręcznik ten, oparty na pedagogiczno-gimnastycznej działalności Sadolina, zawiera nietylko nader cenne wskazówki, podane przez praktyka, ale również zasób materjału ćwiczebnego gimnastyki, gier i zabaw dla pierwszych czterech lat nauczania. Mimo, iż zasobu ćwiczebnego Sadolina obecnie bez zastrzeżeń nie stosuje się w całej rozciągłości, to jednak z wskazówek, zawartych w jego książce chętnie korzystamy. Podręcznik jego był pobudką dla wszystkich późniejszych reformatorów ćwiczeń cielesnych dla dzieci, a w pierwszej linji dla

Szwedki Elin Falk. ¶ Projekt naszego piogamu ćwiczeń cielesnych dla pierwszych czterech lat nauczania problem ten otacza szczególną opieką i szeroko się nad nim rozwodzi. Taką samą linją wytyczną kieruje się pan instruktor Krawczyk w książce swej p. t. »Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej« (porównaj oceny książek w Nr. 2 naszego pisma). ¶ Niewątpliwie tu i ówdzie już dawno stosowano u nas tego rodzaju ćwiczenia cielesne dla dzieci młodszych, lecz nie były one, że się tak wyrażę, usankcjonowane programem, co nastąpiło obecnie z chwilą jego wydania. ¶ Ponieważ jednak niewiele podręczników ćwiczeń cielesnych zawiera przykłady takich lekcyj, postanowiliśmy od niniejszego numeru zapoczątkować ich umieszczanie. ¶ Umieszczając je, nie jesteśmy bynajmniej zdania, że nauczyciel ćwiczeń cielesnych winien być niemi skrępowany pod względem zawartości, porządku ćwiczeń, rodzaju podanej komendy i t. p. Wszelka, logicznie uzasadniona, zmiana jest tylko pożądana, gdyż świadczy, że nauczyciel materjału danego nie stosuje bezmyślnie, a dokładnie go przetrawił. Idzie jedynie o to, że podane osnowy często mogą stanowić dla nauczyciela pewne ułatwienie, a zwłaszcza w czasach przełomowych, jak obecne. ¶ Materjał w nich zawarty pochodzi z wielu źródeł, choć głównie opierałem się tutaj na pracach szwedzkiej reformatorki Elin Falk. Jednakże sposób przeprowadzania ćwiczeń jest raczej zbliżony do duńskiego, czyli do gimnastyki ruchowej, gdzie przewagę dajemy ćwiczeniom o pracy dynamicznej mięśni nad statyczną. Postępowanie moje pod tym względem wydaje mi się całkowicie uzasadnionem, albowiem jest bardzo zbliżone do posunięć, zawartych w projekcie programu ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej, który już został wprowadzony w życie. ¶ Zanim przejdę do opisywania samej lekcji, pozwolę sobie podać jeszcze szereg wskazówek i uwag, które w praktyce zawsze mogą się przydać. ¶ Dla dzieci młodszych należy unikać ćwiczeń, wymagających dużego skupienia uwagi, jak również ćwiczeń ściśle określonych pod względem formy i o silnem działaniu lokalnem. ¶ Ćwiczenia porządkowe winny być naturalne i rozumne. Starać się należy o to, by każde z nich miało jakiś bezpośredni związek z lekcją, np. ustawianie ławeczek przy drabinkach i wejście na nie — przygotowanie do skoku wgłąb. Do tego celu winna wystarczyć jedna komenda (jedno hasło), poprzedzone krótkiem wyjaśnieniem. Dzieciom tego rodzaju polecenia ogromnie się podobają i starają się one cicho wywiązać z niego, ćwicząc jednocześnie szybkość orjentacji, żywość i zręczność. W podobny sposób poleca się dzieciom wybrać piłki z koszyka do gry lub zabawy i odłożyć je na miejsce po skończonej zabawie. Początkowo na te rzeczy tracimy trochę więcej czasu, ale po odpowiedniem ich opanowaniu usuwa się je z osnów lekcyjnych w znaczeniu samoistnych ćwiczeń. ¶ Ćwiczenia dla dzieci winno się prowadzić możliwie bez przerw, jednym ciągiem zwłaszcza, gdy już zostały przez zespół dzieci dostatecznie opanowane. Przejście od jednego ćwiczenia do drugiego winno być naturalne. O ile stwierdzimy, że dzieci są zadyszane, należy przerwać ćwiczenia i polecić dzieciom »spacer« po sali czy boisku. ¶ Tempo ćwiczeń winno być dość żywe. Trudno jest ustalić dlań jakieś trwałe zasady, lecz pamiętać należy, że winno ono być zbliżone do tempa samorzutnych gier i zabaw dzieci

w czasie przerw. Poza tem pewną wskazówką będzie pod tym względem budowa samego ustroju. Niektóre ruchy człowieka są niejako stworzone do wykonywania w szybszem tempie, inne zaś w wolniejszem. Weźmy np. dobrze znane ćwiczenie »rąbanie drzewa« (stojąc w rozkroku z ramionami wzwyż i skłon wdół). Skłon wdół, przy którym praca naszych mięśni wspierana jest przez siłę ciężkości, wykonywamy zazwyczaj szybciej, zaś podnos tułowia, przy którym pracujemy przeciwko sile ciężkości — wolniej. Do rodzaju ruchu i tempa winien być również dostosowany głos komendy. ¶ Jeśli idzie o sposoby przeprowadzania ćwiczeń u dzieci, to na początku dominuje wykonywanie ich w rytmie, odpowiadającym właściwościom charakteru ćwiczącego. W tym przypadku ćwiczenia nie są wykonywane przez wszystkich jednocześnie, ale to bynajmniej nie zmniejsza ich wartości i znaczenia. ¶ Po pewnem opanowaniu ćwiczeń przechodzi się do stosowania ich do taktu. Komendę tu podajemy wyrazami: »zacząć«, »ćwicz«, »już« i t. d. Te ćwiczenia mogą być wykonywane przez wszystkich jednocześnie bez zatrzymywania się w postawie końcowej, z której odrazu należy powracać do wyjściowej. I w tym przypadku stosuje się bardzo rozpowszechnione na lekcjach ćwiczeń liczenie, które nie służy jako hasło, lecz zgadza się postawą początkową (wyjściową) i końcową. Takt można również podtrzymywać przy pomocy klaskania, wystukiwania, muzyki i t. d. Można również polecić dzieciom liczyć lub śpiewać nagłos, albo klaskać do taktu, co wpływa niezmiernie ożywiająco na przebieg lekcji. Jednakże pamiętać należy, że głośne liczenie i śpiewanie przy ćwiczeniach stosuje się dość rzadko i tylko przy ruchach bardzo łatwych. Jest bowiem rzeczą nad wyraz nieodpowiednią, by ćwiczący, a zwłaszcza dzieci, nadwerężali płuca śpiewem, gdy te zaabsorbowane są zwiększeniem wymagań, jakie normalnie stawiają ćwiczenia ciała. ¶ Nauczanie ćwiczeń cielesnych dzieci winno być przeprowadzone poglądowo. Unikać należy wszelkiego rodzaju wykładów i długich wyjaśnień. Najlepiej jest okazać ćwiczenie, krótko wyjaśnić dzieciom zasadnicze jego cechy i zaraz polecić je wykonać. ¶ I wreszcie na zakończenie pragnę słów parę powiedzieć jeszcze o przechodzeniu do nowej osnowy lekcyjnej. Przechodzenie nie może być raptowne, a stopniowe; co pewien czas do opanowanych ćwiczeń wplatamy jedno, dwa lub trzy nowe w ten sposób, by dzieci mogły przejąć je niepostrzeżenie i bez zbytniego wysiłku. Mniejwięcej pod koniec miesiąca, po przeprowadzeniu bilansu, przekonamy się, że przerobiliśmy nową osnowę lekcyjną, z której poszczególne ćwiczenia wplataliśmy jedynie do poprzedniej. ¶ Podkreślić jeszcze należy, że w umieszczonej tu osnowie nie podałem wielu zabaw i gier, gdyż uważam, że cała ona jest nieustanną zabawą. Jednakże ten brak, gdyby zaszła tego potrzeba, może być z łatwością przez każdego nauczyciela wyrównany z bardzo obfitej u nas w tej dziedzinie literatury fachowej, której wyjątki podane są przeze mnie tutaj, oraz zostały zamieszczone przez kol. Koniuszewskiego w 3 numerze naszego pisma w artykule p. t. »Rozkład materjału ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej męskiej 3-go stopnia«. ¶ Osnowa Nr. 1. I. kl. szkoły powszechnej. Dzieci wchodzą parami na salę i ustawiają się pośrodku. ¶ 1) Każde dziecko ma swój »dom« przy po-

dłużnych ścianach. Komenda »do domu!« ¶ Należy dbać o to, aby małe dzieci posiadały stałe miejsca (parami) przy wychodzeniu z klasy, na spacerze, na sali gimnastycznej i t. p. Nie muszą one być uszykowane według wzrostu, lecz najlepiej według miejsc w klasie. Z tego ustawienia parami pośrodku sali rozchodzą się dzieci (każdy rząd w swoją stronę) do podłużnych ścian i stają twarzami, zwróconemi do środka sali nawprost swoich partnerów. Początkowo rozchodzą się pojedyńcze pary, aby nauczyciel mógł skontrolować, czy wszystkie dzieci zajęły właściwe miejsca, a później dopiero całe rzędy. Dobrze jest również na początku polecić dzieciom, aby wyciągnęły do boku to ramię, z jakiej strony »mieszkają«. Ćwiczenie to przerabia się kilka razy zrzędu. Można je również przerabiać w następnych osnowach, a nawet w następnych latach bez umieszczenia w samej osnowie, lecz jako coś uniwersalnego, ułatwiającego dzieciom znalezienie stałych miejsc, z których już bez zastanawiania się mogą przejść do innych szyków, jak ustawienie parami, w drużynach, przy tramach i t. p. ¶ 2) Bieg na środek sali, spotkanie się z partnerem, uderzenie rękami (przywitanie się) — i do »domu«. Już! Dzieci biegną nawprost siebie spotykając się ze swoimi partnerami, wznoszą jedno ramię wzwyż, uderzają się dłońmi i wracają »do domu«. ¶ 3) Bieg na czworakach (jak małe pieski) na środek sali, spotkanie się z partnerem, przywitanie się (hau-hau) i do »domu«. Już! ¶ 4) Cichy chód do »domu« partnera i powrót na swoje miejsca. Na palcach w odwiedziny — już! — do domu! Dzieci przechodzą cicho obok siebie wpoprzek sali i stoją spokojnie w domu sąsiada. Do »domu« mogą wrócić biegiem lub na czworakach. Należy uważać, aby dzieci nawzajem się nie popychały. ¶ 5) Swobodny bieg dokoła sali i wyuczenie znaczenia gwizdka. Dzieciom nie wolno wchodzić na przyrządy, tylko biegać, przeskakiwać, tańczyć, skakać i t. p. Gdy usłyszą odgłos gwizdka lub komendę stój!, stają nieruchomo (w postawie zasadniczej), twarzami zwrócone do nauczyciela. Powtarza się to kilka razy zrzędu. Nie wytrzymywać dzieci długo w tej postawie! ¶ 6) Klaskanie do taktu. Klaskać w dłonie — już! — dość! (Można przerwać gwizdkiem). ¶ 7) Przytupywanie do taktu. Przytupywać — już! — dość! (Można przerwać gwizdkiem). Początkowo dzieci przytupują tą samą nogą dużo razy zrzędu, aż do komendy — dość! lub do gwizdka, poczem to samo drugą nogą. Możemy również polecić dzieciom liczyć głośno do określonej liczby, po której stają. Później, gdy takt jest już pewniejszy, przytupywanie uskutecznia się naprzemian lewą i prawą nogą. (Chód w miejscu z przytupywaniem). ¶ 8) Podskoki jak piłeczki. Jak piłeczki — hop! — dość! O ile możności jaknajmniej. Początkowo bez zgody w takcie, później do taktu. ¶ 9) Zmiana między staniem a leżeniem tyłem. Na plecy — połóż się! — wstań!. Dzieci należy przyzwyczajać do szybkości w czasie ruchu oraz do zachowania zupełnego spokoju zarówno w leżeniu, jak i staniu. ¶ 10) Zmiana między: staniem a »siadem tureckim«. Po turecku siądź! — wstań! Szybko. Wyprostowane plecy w siadzie. Które z dzieci wyżej wzniesie głowę. ¶ 11) »Siad turecki« — odpychanie z boku

i uderzanie ręką o kolano. Odpychanie i uderzanie rękami za-cząć! — dość! Należy baczyć, aby dzieci wyciągały ramiona jaknajdalej wbok. Dość szybko powinny się zgodzić w takcie, powtarzając: pchnij! — bij! Uwaga: Ćwiczenia 5 — 11 włącznie przerabia się pojedyńczo, gdy dzieci po gwizdku staną w szyku rozrzuconym. Po przerobieniu jednego ćwiczenia kilka razy, dzieci, na komendę nauczyciela, swobodnie harcują, aż usłyszą głos gwizdka, po którym stają nieruchomo, a wtedy przerabia się następne ćwiczenie. ¶ 12) Swobodne harce dokoła sali i powrót do »domu«. Na spacer! — do domu! Należy przerobić kilka razy, aby upewnić się, że po komendzie dzieci z każdego miejsca sali trafią do »domu«. ¶ 13) Ustawienie parami i ciche opuszczenie sali. Wysoko na palcach — chód! Dzieci wychodzą jaknajciszej do szatni. Uwaga: O ile zostaje trochę czasu do końca lekcji, można przerobić: Ćwiczenia naśladownicze. Nauczyciel chodzi przed dziećmi i wykonywuje najrozmaitsze ruchy: biega, podskakuje, »fruwa«, chodzi na czworakach, kłania się, kręci się, staje na jednej nodze, puszcza rakietę i t. p., a dzieci, idąc za nim naśladują te ruchy. ¶ Gra biegowa z chwytaniem. Berek. Jedno z dzieci wyznacza się do łapania (dla odróżnienia od innych otrzymuje jakąś odznakę). Wszystkie inne przed niem uciekają, a ono stara się dotknąć, »uderzyć« jaknajwięcej dzieci naraz. Dotknięte siadają po »turecku«. Po pewnym czasie wyznacza się inne dziecko do łapania. Dobrze, o ile poraz pierwszy łapie nauczyciel sam. Gra posiada cały szereg odmian.

D. ROSENBERG

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENY KSIĄŻEK. Kazimierz Koniuszewski. »Dobór materjału ćwiczeń cielesnych dla Szkoły Powszechnej«. Książka wydana jako Nr. 1 Podręcznej Bibljoteki Wychowawcy Fizycznego. Skład Główny: Nasza Księgarnia Sp. Akc. Zw. Naucz. Polsk. Warszawa 1934. Cena 1.80 zł. ¶ Książka ta dostosowana ściśle do wymagań obowiązującego programu ćwiczeń cielesnych, ma wszelkie dane na to, aby ułatwić nauczycielowi szkoły powszechnej racjonalną pracę nad wychowaniem fizycznem młodzieży. Przynosi ze sobą obfity materjał ćwiczebny zarówno w dziedzinie zabaw i gier ruchowych jak ćwiczeń gimnastycznych w formie zabawowej i ścisłej. Materjał ten rozłożony na klasy i podzielony na okresy roku szkolnego tak jest dobrany, że każdy nauczyciel w każdej szkole powszechnej, bez względu na warunki, w jakich się szkoła znajduje, może z niego skorzystać. Pozatem w rozkładzie tego materjału uwzględniono w całej rozciągłości zasadę stopniowania ćwiczeń według trudności, co niezmiernie ułatwi nauczycielowi układanie osnów lekcyjnych dostosowanych do wieku i wyćwiczenia młodzieży. ¶ Książka ta przynosi ze sobą również szereg schematów osnów zarówno lekcyjnych jak też dziesięciominutowych ćwiczeń codziennych dostosowanych ściśle do wieku płci i sprawności młodzieży. ¶ Ocena powyższa jest całkowicie zgodna z opinją Instruktora

Wychowania Fizycznego Okręgu Szkolnego Warszawskiego Marjana Krawczyka, zamieszczoną na wstępie omawianej książki. ab

2. »Szkoła Junaka«. Podręcznik Instytutu Przysposobienia Wojskowego. Wydawnictwo Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Warszawa, 1933. Główna Księgarnia Wojskowa. ¶ Część I p. t. »Strzelectwo« obejmuje: 1. Ogólne wskazówki dla instruktora. 2. Naukę o broni. 3. Pielęgnowanie broni. 4. Naukę o zjawiskach strzału. 5. Naukę strzelania. 6. Strzelania rozrywkowe. 7. Zachowanie się na strzelnicy. 8. Granaty ręczne oraz 2 załączniki. 1. Strzelania przysposobienia wojskowego. 2. Wzór strony z zeszytu instruktora. ¶ Część II p. t. »Walka« zawiera: 1. Ogólne wskazówki dla instruktora. 2. Orjentowanie się w terenie. 3. Posługiwanie się mapą i szkicami (tylko dla hufców szkolnych). 4. Obserwacja, podsłuch i ocena odległości. 5. Szperacze i patrol. 6. Czujka i placówka. 7. Łączność i służba gońca. 8. Walka. 9. Obrona przeciwlotnicza i przeciwgazowa. ¶ W części trzeciej p. t.: »Wychowanie fizyczne« znajdzie ciekawy czytelnik obok 1. Ogólnych wskazówek dla instruktora następujące rozdziały: 2. Określenie stanu zdrowia i sprawności fizycznej. 3. Gimnastyka. Wskazówki dla instruktora. Szczegółowy program ćwiczeń cielesnych. 4. Gry i zabawy ruchowe. 5. Gry sportowe. 6. Lekka atletyka. Podrozdziały: Marsze, biegi, rzuty, skoki. Szczegółowy program ćwiczeń lekkoatletycznych. 7. Walka bagnetem. 8. Pięściarstwo. 9. Pływanie. Wzory ćwiczeń pływackich dla junaków młodszych. Wzorce ćwiczeń pływackich dla junaków starszych. 10. Narciarstwo. 11. Zawody sportowe. ¶ »Szkoła Junaka«, podręcznik instruktora przysposobienia wojskowego zatwierdzony przez władze wojskowe do użytku służbowego jest dziełem o dużej praktycznej wartości. Bogato ilustrowana, jasna, przejrzysta, uwzględniająca wszystkie działy wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego może być użyteczną dla każdego wychowawcy fizycznego. Co więcej staje się nieocenioną pomocą w pracy nauczyciela ćwiczeń cielesnych wobec wymagań nowego programu dla szkoły średniej ogólnokształcącej uwzględniającego w szerokiej mierze ćwiczenia polowe i sportowe. ¶ »Szkoła Junaka« winna się znaleźć w posiadaniu każdego wychowawcy fizycznego!

3. »Teatr z Pieśni w układzie plastycznym« w opracowaniu Jadwigi Mierzejewskiej. Warszawa, 1933. Instytut Teatrów Ludowych. ¶ Książka ta opracowana niezwykle starannie przynosi ze sobą dziesięć wzorowych inscenizacyj znanych piosenek ludowych w układzie plastycznym. Ze względu na występujące w nich zasadnicze elementy są one ujęte w 5 grup: 1) inscenizacja linjowa, 2) naśladownicza, 3) dramatyczna, 4) taneczna i 5) wycinankowa. ¶ Układ książki jest następujący: w »Uwagach wstępnych« wyjaśniono istotę typów inscenizacyjnych, oraz pomieszczono uwagi i rady praktyczne dotyczące wykonania inscenizacyj, a także objaśnienia rysunków umownych. Po Uwagach następują poszczególne inscenizacje. Każda z nich poprzedzona jest melodją, tekstem piosenki i jej omówieniu. Potem dopiero następują bardzo szczegółowe wska-

zania jak piosenkę zainscenizować, bogato ilustrowane rysunkami umownemi. ❡ Aby ocenić wartość tych wskazań, trzeba przerobić podane w książce inscenizacje z zespołem domorosłych aktorów. ❡ Inscenizacje piosenek nawskroś oryginalne, pełne lekkości i wdzięku, prawdziwie pięknie pomyślane, wolne od wszelkiej sztuczności, dają ujście naturalnej potrzebie wyżycia się zespołu w rytmie i grze scenicznej swobodnej i niewymuszonej. ❡ Wychowawca fizyczny odniesie wielką korzyść z tej książki, albowiem z jej pomocą będzie mógł skutecznie pracować nad estetyką ruchu powierzonej sobie starszej młodzieży. Z drugiej strony wprowadzając do życia szkolnego tę miłą towarzyską zabawę, jaką są inscenizacje plastyczne zrealizuje wiele innych doniosłych wartości wychowawczych jak: doskonałe zżycie się z młodzieżą, oderwanie jej od rozrywek bez treści a nawet szkodliwych, umiłowanie prawdziwego piękna i wiele wiele innych.

K KONIUSZEWSKI

W. Ziętkiewicz. »Sprzęt narciarski«. Wyrób — wybór — konserwacja — smary. Wydanie III — poprawione i rozszerzone. Warszawa, 1934. Gł. Ks. Wojsk. Cena 1,10 zł. ❡ Nazwisko autora daje nam rękojmię, że praca będzie bardzo pożyteczna, co potwierdza trzecie wydanie tej książeczki. Estetyczne wydanie i przystępna cena zachęcają do nabycia broszury.

»ŻEGLARSTWO W ZIMIE«. Ślizgi lodowe i śniegowe — żagle do jazdy na łyżwach i nartach. Wyd. oficjalne Kier. Drużyn Żeglarskich Gł. Kwat. Harcerzy. Warszawa, 1934. Gł. Ks. Wojsk. Cena 2 zł. ❡ Żeglarstwo u nas uprawiane było jedynie w lecie. »Żeglarstwo w zimie« daje wskazówki w jaki sposób zbudować można niewielkim stosunkowo kosztem około 150 zł. jacht (ślizg) lodowy, który umożliwia przedłużenie sezonu żeglarskiego w dwójnasób.

Z PRASY POLSKIEJ.

»WYCHOWANIE FIZYCZNE«, Organ Międzyuczelniany Studjów W. F., zeszyt 1 — 2, styczeń — luty 1934 r. ❡ Doc. B. Dylewski w pracy »Wady mowy i głosu w szkołach wileńskich i walka z temi cierpieniami na terenie Wilna« omawia to zagadnienie jako dział wychowania fizycznego. W praktyce jednak, jak sam to autor zaznacza, walkę z temi cierpieniami muszą podjąć wszyscy nauczyciele wespół z lekarzami fonologami. ❡ W artykule Dr. S. Windygi »Odżywianie a sport« są zawarte cenne wskazówki, które mogą służyć nietylko sportowcom. Autor opiera się na gruntownych badaniach dokonanych nad odżywianiem słuchaczy C. I. W. F'u i wysuwa następujące wskazania: Odżywianie się winno być mieszane, to znaczy uwzględniające pokarmy zwierzęce i roślinne składające się, jak wiemy, z białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin i witasteryn oraz soli. Ilość białka winna wynosić 10 — 15% ogólnego zapotrzebowania i tej górnej granicy nie można bezkarnie przekraczać, zaś w ogólnej ilości białka przynajmniej 40 — 45% należy pokryć białkiem zwierzęcym. Pozostałe 85 — 90% zapotrzebowania pokarmów wypełnimy węglowodanami i tłuszczami w stosunku 4 : 1. Według

autora, racja dzienna słuchacza C. I. W. F'u przy 4000 kal. na dobę wynosiłaby: białka 91,0 — 112,5 gr, węglowodanów 690,0 — 732,0 gr, tłuszczów 76,0 — 78,0 gr. Ważną rolę w organizmie odgrywają witaminy, witasteryny i sole; w pożywieniu mieszanem, składającem się z dostatecznej ilości mleka, mięsa, owoców i surowizn (świeżych jarzyn), zapotrzebowanie ustroju na te składniki zostaje całkowicie pokryte. Pokarmy należy odpowiednio rozłożyć w ciągu dnia, a więc w polskich warunkach, gdy obiad jadamy wcześniej niż na Zachodzie, wyglądać to będzie: śniadanie 18% ogólnej ilości pokarmu, obiad — 50%, kolacja — 32%; przy czterech posiłkach: I śniadanie — 15%, II śniadanie — 20%, obiad — 40%, kolacja — 25%. Po każdym posiłku należy się odpoczynek, który po obiedzie winien wynosić przynajmniej 1 godzinę. Zwracać też należy uwagę na rozmaitość pokarmów, różne sposoby ich przyrządzania oraz na apetyczny sposób podania, co ma walory nietylko przyjemnościowe ale i zdrowotne. Na zakończenie autor podkreśla, że umiejętne odżywianie się decyduje o poszczególnych wynikach wychowania fizycznego. Artykuł niniejszy opatrzony jest szczegółową bibljografją. ¶ Dr. Cz. Karwowski — »W sprawie szkół na otwartem powietrzu«. ¶ T. Biernakiewicz w art. »O gimnastyce podstawowej albo prymitywnej« analizuje zarzuty wytaczane przeciwko tej metodzie przez Knudsena, Thulina, Lindharda, Sikorskiego i Piaseckiego i dochodzi do wniosku, że nie jest ona gimnastyką wychowawczą, a więc nie może być w całej swej rozciągłości stosowana w szkole. Ma ona jednak swoiste walory, o których nie należy zapominać. ¶ Sportom zimowym są poświęcone dwa następne artykuły: »Uwagi o nauczaniu narciarstwa« — J. Składa i »Program ćwiczeń cielesnych i sportowych w zimie« — Z. Machinko. ¶ Resztę obfitego materjału tego podwójnego zeszytu uzupełniają: Oceny książek, Z prasy polskiej, Z prasy obcej, Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów, Kronika.

»SPORT WODNY«, Nr. Nr. 2 i 3, luty 1934 r. zawierają artykuły: »Amarantowa koszulka z Białym Orłem« — o udziale polskich wioślarzy w zawodach międzynarodowych od pierwszego wystąpienia (Igrzyska VIII Olimpjady w Paryżu w r. 1924) do chwili obcenej, »Bilans roku ubiegłego na morzu«, »Sejmik żeglarski« — sprawozdanie z IX Dorocznego Sejmiku Żeglarskiego reprezentującego wszystkie kluby należące do P. Z. Ż., »Sygnalizacja na morzu«, »Rozbicie jachtu na skałach Bornholmu«, »Na odcinku turystycznym«, »Dookoła wyspy Rab«, »Sejmik pływacki«, »Japan-crawl«, »W XIV rocznicę odzyskania Bałtyku«, »Ultima ratio«, »Dobę na dryfkotwie«, »Wycieczka na kajaku«, »Drugi konkurs kajakowy Polskiego Radja«, »Przed sejmikiem wioślarskim«, »Spływ do serca Polski«, »Nowe przepisy piłki wodnej«, »Turystyka w klubie wioślarskim »Wisła« w Warszawie«.

T. ZYGŁER.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

JESTEŚMY POKRZYWDZENI. ⁋ Warunki pracy polskiego nauczyciela pogarszają się stale, ponieważ niewspółmiernie ze zwiększaniem się obowiązków, maleją jego dochody, zmuszając go do życia na tak niskiej stopie, na której praca staje się mało produktywna. Wśród nauczycieli różnych specjalności najbardziej pokrzywdzonymi są nauczyciele ćwiczeń cielesnych, gdyż, prowadząc jeden z najcięższych działów wychowania, są najgorzej płatni, bowiem w gimnazjach państwowych mają 27 godzin etatu, a w szkolnictwie prywatnem są zaliczeni do I, najniższej kategorji płacy. A rzeczywiście pracę mają najbardziej wyczerpującą. Stwierdzają to nawet powagi naukowe. Prof. Ciechanowski na posiedzeniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego oświadczył: »Część wychowawców fizycznych wycofuje się i będzie się wycofywać z pracy, a to z powodu, że ona jest cięższą i gorzej płatną, niż w innych działach nauczania«. Fakty potwierdzają to zdanie. O ile zdarzy się, że nauczyciel ćwiczeń cielesnych zdobędzie kwalifikacje do nauczania innego przedmiotu, wtedy stara się czemprędzej wyzbyć lekcyj ćwiczeń cielesnych. Podobnie się rzecz przedstawia, gdy wykwalifikowany nauczyciel ćwiczeń cielesnych trafi do szkoły powszechnej; bierze chętnie polski, matematykę, przyrodę czy geografję, a unika ćwiczeń cielesnych. Trudno. Człowiek powodowany instynktem samozachowawczym musi się bronić. ⁋ Zanalizujmy pokrótce warunki i rodzaje pracy wychowawcy fizycznego i zaznaczmy czem ona się różni od pracy w innych przedmiotach. Zasadniczo możemy rozróżnić, ze względu na charakter pracy nauczyciela, cztery rodzaje lekcyj — lekcję gimnastyki, zabaw i gier, sportów i wycieczek. Przygotowywanie się do tych lekcyj: szczegółowe rozłożenie materjału na poszczególne okresy, ułożenie osnów lekcyjnych, zgromadzenie odpowiedniego inwentarza, porozumiewanie się z instytucjami, na terenie których przeprowadza część zajęć jak pływanie, łyżwiarstwo, a często i gry, zabiera nie mniej czasu, energji i kosztów na przejazdy, niż nauczycielowi przyrody, który, jak wszyscy to stwierdzają, ma z tem dużo kłopotu i wydatków. Lekcja gimnastyki wybitnie absorbuje głos, ponieważ komendy muszą być wydawane donośnie, z silnemi akcentami, które wydobywa się przy ściśniętej głośni; padają one bardzo często w czasie wykonywania ćwiczeń i muszą panować nad mimowolnym hałasem, jaki te ćwiczenia wywołują. Prowadzący gimnastykę musi cały czas przebywać w pozycji stojącej, często pokazywać ćwiczenia, a pozatem myśleć o następstwie ćwiczeń, obserwować ich działanie i notować w pamięci, co w następnych lekcjach należy wprowadzić nowego, co uzupełnić i czynić tym podobne spostrzeżenia. Najwięcej analogji ze zmęczeniem prowadzących przedmioty »intelektualne« ma lekcja zabaw i gier: obserwowanie przebiegu gry, zestawienie okoliczności gry z przepisami i wydawanie szybkich decyzyj, są to czynności wybitnie obciążające pracą układ nerwowy. Lekcje sportów, poza przygotowaniem dydaktycznem, wymagają stałej gotowości do

okazywania uczniom poszczególnych form ruchu, niekiedy bardzo intensywnych. Wycieczka — taka naprawdę miła rzecz dla uczestnika — obciąża nauczyciela ćwiczeń cielesnych bardzo odpowiedzialną i trudną do ujęcia w ramy czasu pracą. Nowe programy przewidują w szkole powszechnej i średniej przynajmniej po dwie wycieczki na klasę dla celów wychowania fizycznego [1]. Stanowi to 27—30 wycieczek w ciągu roku. Wycieczki muszą być całodniowe z biwakowaniem, a w starszych klasach gimnazjum z obozowaniem nocnem [2]. ¶ Wycieczki te, połączone z ćwiczeniami polowemi winny przyzwyczajać młodzież do znoszenia trudów, niewygód, zaprawiać do życia obozowego, zaznajamiać z terenem, muszą więc być specjalnie zorganizowane — z odpowiednim sprzętem, poprowadzone w teren szczegółowo zbadany przez kierownika i przygotowany do przeprowadzenia tych ćwiczeń. Wszystkie te czynności przygotowawcze nieraz wymagają zużycia kilkakrotnie większej ilości czasu niż przebieg samej wycieczki. ¶ We wszystkich rodzajach lekcyj nauczyciela ćwiczeń cielesnych występują więc następujące cechy pracy, wpływające na zmęczenie psychiczne i fizyczne: 1) stała pozycja stojąca, 2) wielkie nasilenie głosu, 3) napięcie nerwowe, wywołane możliwością nieszczęśliwego wypadku. ¶ Żaden nauczyciel niema tyle dodatkowych zajęć, co wychowawca fizyczny. Prowadzenie kółka sportowego może być odpowiednikiem udziału nauczycieli innych przedmiotów w kółkach naukowych, nastręcza jednak szereg momentów bardzo odpowiedzialnych i absorbuje go więcej, ze względów chociażby na bezpieczeństwo życia powierzonej mu młodzieży. Natomiast nieodzowne w każdym sezonie okolicznościowe imprezy sportowe: zawody międzyszkolne łyżwiarskie, hockey'owe, narciarskie, pływackie, wioślarskie, w grach sportowych i strzeleckie oraz przygotowanie młodzieży do tych zawodów nie mają odpowiednika w sumie pracy nauczycieli innych przedmiotów. Ale to nie wszystko! ¶ Wychowawca fizyczny ma obowiązek przeprowadzać próby na P. O. S., których przeważnie nie jest w stanie wykonać w godzinach lekcyjnych, a gdy je przeprowadzi ileż mu czasu pochłoną czynności kancelaryjne z wypełnieniem szeregu druków oraz załatwianiu formalności w Okręgowych Urzędach W. F. Nie da się pomyśleć, ażeby wystąpienia szkoły nazewnątrz, których jest w roku conajmniej kilkanaście, mogły się obejść bez czynnego udziału wychowawcy fizycznego. ¶ Nadchodzą wreszcie upragnione ferje. Wszyscy nauczyciele zażywają zasłużonego wypoczynku. Jeden tylko nauczyciel ćwiczeń cielesnych musi ponieść trud zorganizowania życia sportowego młodzieży, czy to w formie stałych zajęć na terenach miejscowych, czy też w obozie zimowym lub letnim. A co musi zrobić wychowawca

---

1: Nowe programy ćwiczeń cielesnych obowiązują wszystkie klasy szkół powszechnych i gimnazjów.

2: W niższych klasach szkoły powszechnej wycieczki są paro lub kilkogodzinne, w tych klasach ćwiczenia cielesne prowadzi zwykle wychowawca, a nie nauczyciel ćwiczeń cielesnych, za którego uważa się w szkole powszechnej tego nauczyciela, który ma większą część swoich godzin zajętą na omawiany przedmiot.

fizyczny w czasie tych feryj i czego się od niego spodziewają niech świadczy rozesłana przed kilkoma dniami ankieta, Kur. Okr. Szk. Warszawskiego, którą podajemy w skrótach. Czy szkoła zorganizowała w czasie feryj zimowych kurs sportów zimowych lub kolonje zimową? Jeżeli nie — podać przyczyny. Czy szkoła zorganizowała wycieczkę zimową? Jeżeli nie — podać przyczyny. Czy szkoła organizowała na miejscu sprty zimowe? Jeżeli nie — podać przyczyny?... Kto to wszystko miał zrobić? — Szkoła: rękami wychowawcy fizycznego. ℄ Widzimy z powyższego, że ilość zajęć dodatkowych zmusza nauczyciela do znacznego przekraczania ilości godzin, za które jest wynagradzany. Na domiar złego poświęca na nie czas przeznaczony na konieczny odpoczynek po tak wyczerpującej pracy. ℄ Równorzędnie, z większem obciążeniem budżetu czasu wychowawcy fizycznego w stosunku do innych nauczycieli, ma on zwiększone wydatki ściśle związane z wykonywaniem swego zawodu. Wydatki na książki i czasopisma ma nie mniejsze niż inni, ale konieczność zaopatrzenia się w odpowiedni ubiór i sprzęt sportowy oraz przejazdy do odległych zwykle terenów sportowych są bezwzględnie większe, niż jakiegokolwiek nauczyciela. ℄ Niższe uposażenie (większy wymiar godzin) łatwiej można było wytłumaczyć dawniej, gdy z jednej strony kwalifikacje nauczycieli ćwiczeń cielesnych nie odpowiadały kwalifikacjom innych specjalności i gdy obowiązki wkładane na nich były bez porównania mniejsze. Obecnie jednak, kiedy kwalifikacje te są równorzędne, czemże można wytłumaczyć, przy zwiększonej pracy, zmniejszone uposażenie (zwiększony wymiar godzin obowiązujących)? ℄ Rezultatem tego stanu rzeczy jest przedwczesne zużywanie się sił wychowawców fizycznych, którzy nie zdążą wypracować ubezpieczenia emerytalnego, gdy zmuszeni będą ustąpić miejsca młodszym. Trudno sobie wyobrazić wychowawcę fizycznego, któryby po pięćdziesiątym roku życia, przy dzisiejszych warunkach pracy, mógł skutecznie realizować nowe programy ćwiczeń cielesnych, nastawione na usportowienie szerokich mas. ℄ W takich warunkach pracy nietylko starsi, ale i młodzi wychowawcy fizyczni nie zdołają pomyślnie realizować postulatów wychowania państwowo-obywatelskiego, do czego, według słów Dyrektora Dep. Min. W. R. i O. P. Makucha: »z racji swego przedmiotu nauczania najbardziej są powołani«. W. F.

PRZYP. RED. »Artykuł dyskusyjny«. Prosimy Szan. Kol. Kol. o nadsyłanie materjałów dotyczących typowych »dni pracy« wychowawcy fizycznego, w których uwzględnione byłyby: czas, wysiłek i wydatki związane z wykonywaniem zawodu.

W OBRONIE SPRAW ZAWODOWYCH WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH. ℄ Delegat Prezydjum Zarządu Sekcji N. W. F. przy Zarządzie Głównym wziął udział w konferencji delegatów Z. N. P. do Komisji Norm w celu przedstawienia zawodowych postulatów nauczycieli ćwiczeń cielesnych.